

22/ 1/ 1(土) 201:常食	22/ 1/ 2(日) 201:常食	22/ 1/ 3(月) 201:常食	22/ 1/ 4(火) 201:常食	22/ 1/ 5(水) 201:常食	22/ 1/ 6(木) 201:常食	22/ 1/ 7(金) 201:常食
<p><朝食> A食</p> <p>米飯 味噌汁豆腐 おせち盛り合わせ 黒豆 伊達巻 かまぼこ れんこんの煮付け ふりかけ 牛乳</p>	<p><朝食> A食</p> <p>フィッシュ/材パター マカロニサラダ 野菜のミルクスープ カフェオーレ</p>	<p><朝食> A食</p> <p>米飯 味噌汁春菊 竹輪の華風炒め 漬け物 牛乳</p>	<p><朝食> A食</p> <p>米飯 味噌汁キャベツ じゃがいものツナ煮 漬け物 牛乳</p>	<p><朝食> A食</p> <p>米飯 味噌汁南瓜 小松菜としめじの炒め物 漬け物 牛乳</p>	<p><朝食> A食</p> <p>米飯 味噌汁わかめ さといも青のりかけ ★ 漬け物 牛乳</p>	<p><朝食> A食</p> <p>米飯 味噌汁青菜 豆腐のおかか煮 漬け物 牛乳</p>
22/ 1/ 1(土) 201:常食	22/ 1/ 2(日) 201:常食	22/ 1/ 3(月) 201:常食	22/ 1/ 4(火) 201:常食	22/ 1/ 5(水) 201:常食	22/ 1/ 6(木) 201:常食	22/ 1/ 7(金) 201:常食
<p><昼食> A食</p> <p>赤飯 ぶりの照り焼き (付) ソテー ちくわのごま煮 紅白生酢 雑煮</p>	<p><昼食> A食</p> <p>鰻ちらし寿司 ★錦糸卵 ★ (付) 花人参 里羊のそぼろ煮 すまし汁貝</p>	<p><昼食> A食</p> <p>米飯 チキン南蛮 ◎ (ソ-ス) タルタルソース (付) ドレッシングかけ 五目煮メ カリフラワーのサラダ オニオンスープ</p>	<p><昼食> A食</p> <p>米飯 豚肉と大根の旨煮 ビーフンの炒め物 三色ナムル 中華風スープ</p>	<p><昼食> A食</p> <p>白湯ラーメン わかめご飯 焼きぎょうざ ◎ モモ缶</p>	<p><昼食> A食</p> <p>米飯 メンチカツ* (ソ-ス) ウスターソース 付け合わせ 冬瓜の信田煮 ほうれん草香りとえ 味噌汁玉葱</p>	<p><昼食> A食</p> <p>米飯 ハヤシライス 盛り合わせサラダ1 黒糖ゼリー ★</p>
22/ 1/ 1(土) 201:常食	22/ 1/ 2(日) 201:常食	22/ 1/ 3(月) 201:常食	22/ 1/ 4(火) 201:常食	22/ 1/ 5(水) 201:常食	22/ 1/ 6(木) 201:常食	22/ 1/ 7(金) 201:常食
<p><夕食> A食</p> <p>米飯 野菜入り卵焼き 付け合わせ ミートボール なめたけ和え</p>	<p><夕食> A食</p> <p>米飯 豚肉とキャベツの味噌炒め なすの炒め煮 青菜のお浸し</p>	<p><夕食> A食</p> <p>米飯 肉豆腐 チンゲン菜の卵とじ ごま酢和え</p>	<p><夕食> A食</p> <p>米飯 ゆで卵入りミートローフ ★ (ソ-ス) ケチャップソース (付) ドレッシングかけ いんげんとハムのソテー ビーンズサラダ</p>	<p><夕食> A食</p> <p>米飯 チンジャオロースー ◎ ◎◎ 大学芋ジャムからめ ◎ ピーナッツ和え</p>	<p><夕食> A食</p> <p>米飯 鶏のトマト煮 ★ キャベツとウイナのソテー スパゲティサラダ</p>	<p><夕食> A食</p> <p>米飯 さんまの塩焼き (付) 卸し (付) ソテー はんぺんの煮物 胡瓜とわかめの酢の物 すまし汁</p>

22/ 1/ 8(土) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁きのこ ブロッコリーとかかの梅マヨネーズ 漬け物 牛乳	22/ 1/ 9(日) 201:常食 ＜朝食＞A食 材黒糖ロール/バターロール コンスープ 小松菜とベーコンのサラダ カフェオーレ	22/ 1/10(月) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁水菜 五目大豆 漬け物 牛乳	22/ 1/11(火) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁もやし ピーマンとじゃこ炒り煮 漬け物 牛乳	22/ 1/12(水) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁玉葱 里芋の含め煮 漬け物 牛乳	22/ 1/13(木) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁青菜 フレーク缶(まぐろ) 漬け物 牛乳	22/ 1/14(金) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁きのこ 高野豆腐含め煮 漬け物 牛乳
22/ 1/ 8(土) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 豚肉しょうが焼き (付) ソテー 白菜煮浸し わさび和え 味噌汁麩	22/ 1/ 9(日) 201:常食 ＜昼食＞A食 ツナの三色丼 ★ツナそぼろ ★炒り卵 ★ きんぴらごぼう 長芋の梅肉和え フルーチェいちご	22/ 1/10(月) 201:常食 ＜昼食＞A食 クリームシチュー ケチャップライス ハムチーズフライ コールスローサラダ	22/ 1/11(火) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 八宝菜 シュウマイ 切り干し大根サラダ 中華風スープ	22/ 1/12(水) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 ハニーマスタードチキン (付) ソテー 絹さやの卵とじ 一色サラダ 野菜スープ	22/ 1/13(木) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 卸しハンバーグ (付) 卸し 付け合わせ なすの炒め煮 ゆかり和え 味噌汁さつまい	22/ 1/14(金) 201:常食 ＜昼食＞A食 ポークカレー ★ 海そうサラダ 抹茶ゼリー ★
22/ 1/ 8(土) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 鶏肉のもろみ焼き (付) ソテー 厚揚げ含め煮 野菜のこんぶ和え	22/ 1/ 9(日) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 牛ミンチのコロッケ ★ ★ ★ 南瓜の土佐煮 大根はりはりサラダ	22/ 1/10(月) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 魚煮付け ★ ★ (付) 花人参 炒り豆腐 からし和え すまし汁なめこ	22/ 1/11(火) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 たまごコロッケ ★ (リズ) ウスターソース (付) ドレッシングかけ 青菜の煮浸し ごま和え	22/ 1/12(水) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 すき焼き風煮 はんぺんのねぎみそ焼き ひじきビタミンサラダ	22/ 1/13(木) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 ポークチャップ ソース 付け合わせ 野菜のコロッケ ★ グリーンサラダ	22/ 1/14(金) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 さけのチャンチャン焼き ◎ ブロッコリーカニあんかけ からし和え かき玉汁

22/ 1/15(土) 201:常食 ＜朝食＞ A食 米飯 味噌汁春菊 大根とちくわ煮物 漬け物 牛乳	22/ 1/16(日) 201:常食 ＜朝食＞ A食 クリーム/材バターロール ミネストローネ 南瓜サラダ カフェオーレ	22/ 1/17(月) 201:常食 ＜朝食＞ A食 米飯 味噌汁キャベツ はんぺんの煮物 漬け物 牛乳	22/ 1/18(火) 201:常食 ＜朝食＞ A食 米飯 味噌汁わかめ 豆腐の山椒味噌かけ 漬け物 牛乳	22/ 1/19(水) 201:常食 ＜朝食＞ A食 米飯 なめこのみそ汁 小松菜としめじの炒め物 漬け物 牛乳	22/ 1/20(木) 201:常食 ＜朝食＞ A食 米飯 味噌汁青菜 ひじき煮 漬け物 牛乳	22/ 1/21(金) 201:常食 ＜朝食＞ A食 米飯 味噌汁玉葱 竹輪の華風炒め 漬け物 牛乳
22/ 1/15(土) 201:常食 ＜昼食＞ A食 米飯 ブルコギ 春巻 ビーナッツ和え わかめスープ	22/ 1/16(日) 201:常食 ＜昼食＞ A食 米飯 豚肉の柳川風 田楽 (外) 甘味噌 ほうれん草香りし和え 味噌汁とろろ昆布	22/ 1/17(月) 201:常食 ＜昼食＞ A食 米飯 チキンマッシュポテト焼き ★ (付) ソテー マカロニカレーソテー アスパラとハムのサラダ コンソメスープ	22/ 1/18(火) 201:常食 ＜昼食＞ A食 米飯 あじフライ (付) サラダ 肉団子と野菜の煮物 小松菜とベーコンのサラダ ★ オニオンスープ	22/ 1/19(水) 201:常食 ＜昼食＞ A食 米飯 きのこうどん (つゆ) わかめご飯 青菜とウインナーのソテー フルーツ(みかん)	22/ 1/20(木) 201:常食 ＜昼食＞ A食 米飯 しっとりフライドチキン ◎ 付け合わせ 五目煮メ 大根はりはりサラダ トマトスープ	22/ 1/21(金) 201:常食 ＜昼食＞ A食 米飯 いも煮 うとしらたきのfi fi風 チンゲン菜のナムル 中華風スープ
22/ 1/15(土) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 鶏肉のさっぱり煮 ★ いんげんとハムのソテー カリフラワーレモン和え	22/ 1/16(日) 201:常食 ＜夕食＞ A食 牛肉ご飯 半片のはさみ揚げ (付) ゆで野菜 ピーマンの中華和え	22/ 1/17(月) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 豆腐ハンバーグ (付) 卸し (付) ソテー ちくわのごま煮 オクラのおかか和え	22/ 1/18(火) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 酢豚風煮 ★★★ さつまいもの甘煮 春雨のさっぱりサラダ ★	22/ 1/19(水) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 魚の西京焼き (付) ソテー 野菜の旨煮 ごま和え 清汁麩	22/ 1/20(木) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 マーボー豆腐 ◎ ビーフンの炒め物 ブロッコリーとかがり香り酢かけ	22/ 1/21(金) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 ごぼう入り鶏つくね ★ (外) 和風たれ ★ 冬瓜の信田煮 ミックスサラダ

22/ 1/22(土) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁かまぼこ 野菜のツナ和え 漬け物 牛乳	22/ 1/23(日) 201:常食 ＜朝食＞A食 黒糖パン/ロールパン 野菜スープ ふわふわエッグ カフェオーレ	22/ 1/24(月) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁いんげん さといも青のりかけ ★ 漬け物 牛乳	22/ 1/25(火) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁白菜 ブロッコリーとカブの梅マヨネーズ 漬け物 牛乳	22/ 1/26(水) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁青菜 山路椀 漬け物 牛乳	22/ 1/27(木) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁もやし フレーク缶(まぐろ) 漬け物 牛乳	22/ 1/28(金) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁南瓜 ピーマンとじゃこ炒り煮 漬け物 牛乳
22/ 1/22(土) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 ミックスフライ (ソ-ス) ウスターソース 付け合わせ 大豆と野菜のトマト煮 ★ ごぼうサラダ 野菜スープ	22/ 1/23(日) 201:常食 ＜昼食＞A食 チキンカレー ★ 二色サラダ プリンアラモード (ソ-ス) カaramelソース ★	22/ 1/24(月) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 豚肉のはちみつソース炒め ★ (付) ソテー れんこん煮物 胡瓜とわかめの酢の物 とろろ汁	22/ 1/25(火) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 牛肉と彩り野菜の炒め物 さつまいもレモン煮 ピーナッツ和え わか卵スープ	22/ 1/26(水) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 豚肉のねぎ塩焼き (付) ソテー 白菜煮浸し ひじきとタミンスラダ 味噌汁大根	22/ 1/27(木) 201:常食 ＜昼食＞A食 ミートスパゲティ ソース ★ マーブル蒸しパン ブロッコリーサラダ フルーツ	22/ 1/28(金) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 豚肉中華風うま煮 炒り豆腐 お浸し ワンタンスープ
22/ 1/22(土) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 かに玉 (外) 中華タレ (付) ゆで野菜 絹さやとベーコンの炒め物 レモン和え	22/ 1/23(日) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 さばのみそ煮 (付) 花人参 金平こんにゃく 漬物(即席漬け) すまし汁	22/ 1/24(月) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 ロールキャベツ じゃが芋と野菜ベーコン炒め しそ風味野菜サラダ	22/ 1/25(火) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 トンカツ ★ 青菜の煮浸し からし和え	22/ 1/26(水) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 親子煮 (つゆ) 魚肉ソーセージと野菜のソテー ポテトサラダ	22/ 1/27(木) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 白身魚のマスタード揚げ ★ なすの炒め煮 水菜サラダ 生姜スープ	22/ 1/28(金) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 味噌おでん (外) 甘味噌 ★ ミートボール キャベツの塩昆布和え

22/ 1/29(土) 201:常食 ＜朝食＞ A食 米飯 味噌汁わかめ 厚揚げ含め煮 漬け物 牛乳	22/ 1/30(日) 201:常食 ＜朝食＞ A食 チョコスティック/材バターロール 野菜のミルクスープ さつま芋サラダ カフェオーレ	22/ 1/31(月) 201:常食 ＜朝食＞ A食 米飯 味噌汁青菜 冬瓜の信田煮 味付けのり 牛乳				
22/ 1/29(土) 201:常食 ＜昼食＞ A食 米飯 鶏肉の香草パン粉焼き ★ (付) ソテー 野菜の卵とじ コールスローサラダ コンソメスープ	22/ 1/30(日) 201:常食 ＜昼食＞ A食 米飯 五目豆腐 春巻 切り干し大根サラダ 中華スープ	22/ 1/31(月) 201:常食 ＜昼食＞ A食 ポークカレー ★ スパゲティサラダ はちみつレモンゼリー				
22/ 1/29(土) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 豚肉じゃが きんぴらごぼう ゆかり和え	22/ 1/30(日) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 テイクアウト煮込みハンバーグ ☆ (付) ゆで野菜 ウイナーポトフ アスパラとハムのサラダ	22/ 1/31(月) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 鯖の塩焼き (付) 卸し (付) ソテー はんぺんの煮物 ごま酢和え 味噌汁キャベツ				